

Postępowanie żywieniowe w chorobie refluksowej przełyku

Choroba refluksowa przełyku to stan, polegający na nieprawidłowym cofaniu się treści żołądkowej do przełyku. Oprócz farmakoterapii, znaczącą rolę w leczeniu odgrywa dieta oraz zmiany w codziennych nawykach. Wprowadzenie odpowiednich zwyczajów żywieniowych może złagodzić objawy oraz poprawić komfort życia.

Skuteczność takiego podejścia zależy nie tylko od doboru konkretnych produktów, ale również od sposobu ich spożywania.

- Zaleca się jedzenie 5-6 mniejszych objętościowo posiłków w odstępach co 2-3 godziny.
- Ostatni posiłek należy spożyć najpóźniej 2-3 godziny przed snem.
- Posiłki powinny być jedzone powoli, w spokojnej atmosferze, z dokładnym przeżuwanieniem każdego kęsa.
- Bezpośrednio po jedzeniu należy unikać leżenia, schylania się oraz intensywnego wysiłku fizycznego.
- Warto unikać bardzo gorących lub bardzo zimnych potraw, które mogą podrażniać błonę śluzową.

Dieta w chorobie refluksowej powinna być łatwostrawna, z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego.

Produkty nasilające objawy refluksu:

- potrawy tłuste i smażone,
- ostre przyprawy,
- czekolada i kakao,
- kawa oraz mocna herbata,
- gazowane napoje,
- alkohol,
- owoce cytrusowe i soki cytrusowe,
- pomidory i przetwory pomidorowe,
- cebula i czosnek (zwłaszcza na surowo i w dużych ilościach),
- mięta.

W codziennej diecie zaleca się wybierania produktów łatwostrawnych i dobrze tolerowanych przez organizm.

Do produktów zalecanych należą m.in.:

- pieczywo pszenne, jasne, drobne kasze, biały ryż, jasne makarony,
- ryby oraz chude gatunki mięs przygotowywane na parze, pieczone lub gotowane,
- jaja gotowane na miękko lub na parze,
- mleko i przetwory mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%),
- gotowane lub duszone warzywa,
- dojrzałe owoce, bez pestek, przetarte lub zmiśowane,
- ziemniaki gotowane lub w postaci puree.

Należy pamiętać, że tolerancja na poszczególne produkty jest indywidualna. Dlatego obserwacja własnego organizmu i poznanie, które pokarmy nasilają dolegliwości, bywa pomocne.

Autorka artykułu: Hanna Jurak, dietetyka III rok, I st. Uniwersytet Medyczny w Lublinie

Literatura:

1. Janik A, et al. Choroba refluksowa przełyku. Dietoterapia i styl życia w rozwoju i leczeniu choroby. *Problemy Nauk Medycznych Dawniej i Dziś*. 2017:27.
2. Dudkowiak R, Poniewierka E. Rola diety i stylu życia w leczeniu choroby refluksowej przełyku. *Family Medicine & Primary Care Review*. 2012;4:586-591.
3. Gąsiorowska A, Janiak M, Waśko-Czopnik D, Skrzydło-Radomańska B, Drobnik J, Mastalerz-Migas A, Rydzewska G. Postępowanie u pacjentów z objawami choroby refluksowej przełyku – rekomendacje dla lekarzy rodzinnych. *Lekarz POZ*. 2019;5(3-4):245-265.